



# カフェテリア 週間メニュー表



坂戸カフェテリアではスマートミール『しっかり』の基準に合った食事を毎日提供しています！

しっかり  
650～850kcal

このマークが目印!!



ちゃんと  
450～650kcal  
未満

スプーニーまたはカップビーマークの組み合わせを選ぶと、スマートミールになりますので、おすすめです。緑文字のメニューは、1品で野菜(いも類含む)70g以上摂ることができるメニューです。自分に合った食事を選択しましょう。

	A定食(魚) ¥430	栄養量	4群	B定食(肉) ¥430	栄養量	4群	小鉢／単品 ¥100	アラカルト	お知らせ
12月15日 (月)	たらの明太マヨネーズ焼き○ (122kcal/0.8g) 鶏こま肉の卵とじ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 599 kcal P 33.4 g F 15.5 g C 78.1 g 食塩相当量 2.9 g	1 0.8 2 1.6 3 0.4 4 4.7 計 7.5	スタミナにんにくポーク (276kcal/1.4g) 青梗菜とかにかまのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 28.2 g F 20.7 g C 84.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.0 2 3.0 3 0.3 4 4.8 計 8.1	鶏こま肉の卵とじ○ (130kcal/0.9g) 青梗菜とかにかまのナムル○ (33kcal/0.9g)	(カフェテリアにて販売) 担々麺○ (501kcal/4.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月16日 (火)	さわらの野菜みそマヨ焼き○ (254kcal/1.4g) れんこんのずんだ和え○ スープ 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 31.2 g F 19.8 g C 87.8 g 食塩相当量 3.2 g	1 0.0 2 2.0 3 1.3 4 4.9 計 8.2	ガパオライス○ (517kcal/1.6g) 茄子と厚揚げのトマト煮 スープ ジャスミンティーゼリー	E 673 kcal P 26.2 g F 18.3 g C 98.6 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.9 2 1.4 3 0.8 4 4.6 計 7.7	れんこんのずんだ和え○ (91kcal/0.8g) 茄子と厚揚げのトマト煮 (77kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) えび出汁塩ラーメン○ (387kcal/5.4g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月17日 (水)	さばの竜田揚げ (286kcal/1.1g) 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 728 kcal P 29.1 g F 21.6 g C 99.6 g 食塩相当量 3.1 g	1 0.0 2 2.7 3 1.2 4 5.1 計 9.0	豚肉のキムチーズ焼き○ (286kcal/1.2g) 小松菜と焼き竹輪の塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 28.8 g F 22.4 g C 82.7 g 食塩相当量 3.3 g	1 0.0 2 2.5 3 0.7 4 4.4 計 7.6	南瓜のそぼろあんかけ (110kcal/0.7g) 小松菜と焼き竹輪の塩昆布和え (39kcal/1.0g)	(カフェテリアにて販売) チキンカツカレー○ (00kcal/0.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月18日 (木)	カレイとしんじょの煮つけ○ (208kcal/1.4g) 切干大根のナポリタン風○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 29.4 g F 15.5 g C 95.1 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 1.8 3 0.9 4 4.8 計 8.0	チキングリル タルタルソース○ (265kcal/1.1g) 花野菜とコーンのごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 672 kcal P 28.2 g F 23.6 g C 85 g 食塩相当量 2.8 g	1 0.4 2 2.0 3 0.8 4 5.1 計 8.3	切干大根のナポリタン風○ (80kcal/1.2g) 花野菜とコーンのごま和え (66kcal/0.5g)	(カフェテリアにて販売) 塩麴うどん○ (447kcal/4.0g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月19日 (金)	さわらの幽庵焼き○ (220kcal/1.1g) 茄子と厚揚げの味噌炒め すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 31.3 g F 17.3 g C 86.8 g 食塩相当量 3.4 g	1 0.5 2 2.2 3 0.5 4 4.9 計 8.1	カレー風味とんかつ○ (441kcal/0.9g) 枝豆ひじきの梅肉サラダ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 804 kcal P 33.4 g F 31.6 g C 92.3 g 食塩相当量 2.5 g	1 0.2 2 2.8 3 0.9 4 6.2 計 10.1	茄子と厚揚げの味噌炒め (102kcal/0.9g) 枝豆ひじきの梅肉サラダ○ (73kcal/0.7g)	(カフェテリアにて販売) シーフードトマトスパゲティ○ (453kcal/4.2g) ・カレーライス○ ・素うどん○・サラダ○	
12月20日 (土)	営業お休み			★定食写真を見よう☆ インスタも更新中！ 坂戸カフェテリアの定食等の 写真がご覧になれます！			★定食について A定食(魚):小鉢は2種類から1つ選択 B定食(肉):小鉢は2種類から1つ選択 C定食(魚):小鉢は2種類から2つ選択 D定食(肉):小鉢は2種類から2つ選択		定番アラカルト栄養価 ・カレーライス○ (567kcal/3.3g) ・素うどん○ (291kcal/4.2g)



- ・お食事前の手洗い・消毒、咳エチケットの励行にご協力お願いいたします。
- ・食券購入後に手を洗いましょう。
- ・カフェテリアでの食事は、1日のうちの1食です。過不足は他の食事で調整するよう心がけましょう。
- ・○は法令で規定するアレルギー物質（卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ）を使ったメニューです。これらの物質に対する感受性は個人差があり、微量でも発症することがあります。これらの物質でアレルギー症状が出る方は専門医にご相談の上ご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。
- ・現金販売は廃止いたします。食券をお買い求めください。なお、券売機は高額紙幣のご利用はできません。
- ・高額紙幣の両替は、行っておりません。1000円札、小銭をご用意ください。ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・お食事を食堂外へ持ち出す場合、ラップをかけてお持ちくださるよう、ご協力お願いいたします。